

展开目录

Aa 设置文本



## 114 时间感：完成一件事情的第一要素



和菜头·成年人修炼手册（年度日更）

17小时前



114 时间感：完成一件事情的第一要素  
08分17秒

| 转述师：余昊威 |

**时间感，名词，在心理学上解释为人类的时间认知。时间难以定义，对于我们真正起作用的，是时间感。**

\*

我想我不大可能在这个系列里讨论关于时间这个概念，因为我到今天也并不知道时间究竟是什么。是的确存在一种叫做时间子的微粒呢，还是熵变化的方向呢，还是纯粹的一种心理感受？我很难在其中做出判断。但时间感我们可以讨论，我们对时间的感

最简单的例子是拖延症，拖延症患者的时间感可能很糟糕，一方面时间的流逝增加了他们的紧迫感，但在另一方面却又无法激发起他们的行动欲。在这种纠结之中，他们又开始幻想自己可以在时限到来之前的极短时间内完成任务。最后，他们仿佛被禁锢在表盘上的某个格子里，绝望地看着表针慢慢逼近，一动不能动地等待着它碾压而至。

我自己则在另一个荒谬的反面：对时间流逝无感。对于我来说，明天一定要办什么事，见什么人会带来某种紧张不安，但是我对自己的年岁的流逝却毫无知觉，经常觉得自己时间还多，一切都不用那么着急。许多发生在十几二十年前的事情，我会认为是在五六年前。最近有一次不知道是因为什么考虑，我兴致勃勃地弯腰用手去够自己的脚尖，当腰部传来剧烈疼痛的时候，我才意识到我距离自己的二十岁已经二十五年了，那个能轻易够到脚尖的人不是现在的我。

每个人在时间感上都可能存在某种认知偏差。我知道我也有，但我宁可像现在这样，免得随时在耳边听到秒针咔嚓作响的声音，那样会让自己过度焦虑。在我看来，人类发明了“小时”这种计时单位尚可忍受，但是“秒”的出现直接就应该算作是一种心理创伤。时间划分得越细，自然也就越精确，那么人们受到时间的束缚也就越厉害。如果时间有弹性，误差还很大，那么我们也就能活得更自如一些。一分钟做三个零件，和20秒做一个零件，完全是两种心理感受。前者你感觉自己拥有整整一分钟，而后者则让人感觉到20秒的急迫。

除了心理感受上的差异，精确的计时还带来另外一重负面影响，那就是造成人的焦躁。计时单位越小，也就越精确，同时意味着变化越快。我们可以想象一个挂钟，时

的心态，就会很容易造成时间感的剥夺。

所有事情都需要时间，洗澡有洗澡的时间，吃饭有吃饭的时间，种花有种花的时间，养孩子可能需要十几二十年的漫长时间，才能最终完成。但我们都太焦虑了，恨不得什么事情都要提速，都要快速完成。我二十多岁的时候，听到人们讨论最多的是如何在三十岁前拥有一百万人民币。而等我到了四十多岁的时候，媒体上已经在讨论一个七八岁的学童是如何赢得上千万的收入，而且是美金。十几岁的中学生如何拥有自己的企业，成为投资人疯抢的年轻CEO。有些时候我忍不住去想，是不是自己也得吃点化肥，否则个人发育速度实在是有点惭愧。

但是，如果你在家炖过肉的话就知道，一旦选定炖肉方式，时间是省不掉的。你可以选择高压锅，但高压锅不能在1分钟内炖熟。你也可以选择砂锅，接下来的一两个小时里，无论你怎么揭开锅盖看，时间也不会提前一秒，甚至反而因此变得更久。时间非得要那么一点点流逝掉，流逝到某个数字，肉才能炖成。完成一件事情，最首要的因素就是有清晰的时间感。

知道需要炖两小时，那么在时间到来之前，人就不会感到焦虑不安。你知道就得花两小时，自己唯一能做的事情就是等待。拥有这种认知，人自然就有了耐心和镇定。我不认为耐心是某种美好性格，耐心就是有准确的时间感，知道事物变化的次序和所需要的时间，最重要的，是不去幻想。

在人生中总有人对你手头正在进行的事情提出建议，问你为什么不去做另外一件事情。你问他们为什么，他们回答说因为那样才快。你手头的事情当真就慢么？怕未必见得。如果我们经历太多次事情的发端、发展、壮大、全盛一直到衰败的全过程，那

么，所谓的更快，指的究竟是什么呢？是整体更快，还是在某个阶段更快？或者我们还可以这样问，谁比谁快这种比较，是在比较同一阶段么？

拥有时间感，那么就会清楚地知道自己正处于什么阶段，相对来说也就耐心很多。没有时间感，那么就会很容易地把人生下成跳棋，不断从一处蹦到另外一处，不断找寻所谓更快的路径。但是那么多年下来，似乎笨一点，耐心一点的人要走得更远。而那些下跳棋的人虽然一开始看起来很快，一路上奔向更快，但少有人能走到结局。因为他们不肯给事物和事情时间，事物和事情同样也不肯回报他们时间。

所以我总是不厌其烦地劝说别人去阳台上种花，下厨房做饭。这些都是和远大前程没有任何直接关系的事情，但我坚持认为，如果一个人从一颗种子开始观察，耐心地看着它最后如何开放，那么他多少会感受到一点时间的伟力，以及这种伟力如何作用在事物上，以一种怎样的节奏和次序发生效用。除了收获一盆花、一道菜，在这个过程中能够有效地缓解人们内心中的焦躁之情，打消那些一夜绽放的幻想，从而获得正确的时间感。

这种时间感是一个人对事物变化所需时间的正确认知，对于治疗焦虑、狂躁、妄想有很大的帮助，对于培养耐心、勇气和毅力也有很大的帮助。使人可以安定在此刻，清楚地认知到自己的位置，内心更少受到外界的扰动和诱惑。相反，如果认为时间就是可以压缩，就是存在快速路，那么内心很难获得那种笃定自信的安宁，总是会陷入到毫无必要的焦虑中去。时间并非只是存在于计时器上，真正的时间蕴藏在事物内部。所谓人生阅历，就是从事物内部发现时间的存在，发现对应的节奏，这样就可以把钟表放在一边，留着给那些满头大汗急需电风扇的人。



2.拥有时间感，那么就会清楚地知道自己正处于什么阶段，相对来说也就耐心很多。没有时间感，那么就会很容易地把人生下成跳棋，不断从一处蹦到另外一处，不断找寻所谓更快的路径。

3.时间并非只是存在于计时器上，真正的时间蕴藏在事物内部。所谓人生阅历，就是从事物内部发现时间的存在，发现对应的节奏，这样就可以把钟表放在一边，留着给那些满头大汗急需电风扇的人。

## 和菜头·成年人修炼手册

### 作为成年人的300个基本

版权归得到App所有，未经许可不得转载



## 我的留言



今天



写留言，与作者互动

0 / 5000

#

公开

发布

## 用户留言

默认

最新

只看作者回复







之前在网上有过一段话：“有的人花期早，孟尝 39 岁成世界首富，孙权 18 岁据江东，贝多芬 4 岁开始学琴……有的人花期晚，黄忠 60 岁跟刘备闯天下，姜子牙年近八旬封太师，佘太君百岁才挂帅……每个人都有属于自己的“时间”没有早一步，也没有晚一步，一切都是刚刚好。”我们每个人都有自己的时区，都有着自己的节奏，你只要做好自己，并努力就好了。

大师梅兰芳在采访中说过：“我是个拙笨的学艺者，不是充分的天才，全凭苦学。”人

展开

# 成年人修炼日记

↗ 26

Q 13

👍 287

📤 分享



凡飘飘

9小时前

⋮

今天这节课，和菜头老师讲到了时间感，我一直有着自己前行的节奏，但有时为了求快也会很冒进，而曾经学游泳的经历，让我深刻地意识到了“稳”的道理，那是对时间投射到我们成长上的敬畏。

我游泳学得并不好，别人专心致志地重复练习着基本动作，我却早已不耐烦，我心心念的是深水池，每次看剧或电影，都好奇那些人是怎么从很深的水里冒出水面的，感觉很厉害，而我也想学那个动作。那天一节课练习结束，看教练心情不错，我便恳求

展开

# 成年人修炼日记

↗ 1

Q 31

👍 135

📤 分享



油麻菜籽

8小时前

⋮

🔍 时间感更多是耐心的体现，万物生长自有规律，没有什么事是一蹴而就，完成一件事情，最首要的因素就是有清晰的时间感，知道事物变化的次序和所需要的时间，正如巴尔扎克所说：“人的全部本领无非是耐心和时间的混合物”。

🔍 在我们身边总有一些人，看起来很勤奋，他们每天在不停地忙碌，甚至达到“废寝忘食”的地步，对时间有种莫名的焦虑，前所未有的时间压力感，而这种时间压...

展开



美人鱼小婉豆

17小时前



感谢菜头叔的分享♥

今天时间这个话题，让我想起之前读到的一首国外的小诗《每个人都有自己的时区》，诗的内容是这样的：

纽约时间比加州时间早三小时，  
但加州时间并没有慢。

有人 22 岁就毕业了，但等了 5 年才找到好的工作。

展开

# 成年人修炼日记

↗ 8

💬 5

👍 93

🔗 分享



Super Tank

17小时前



▶ 早年看过一篇名为《闻一多先生的说和做》的文章，对其中两句话映像尤其深刻：

“人家说了再做，我是做了再说。

”“人家说了也不一定做，我是做了也不一定说。”

📖 这里面两个关键词：说和做，是想法和行动的差别，也是建立“时间感”的关键之一。

展开

↗ 7

💬 1

👍 70

🔗 分享



强Sean

17小时前



因为以前有过差点失去生命的经历，脑海中时不时再现那天的情境，再现那天“滴答滴答”倒计时的声音。



- 1、年龄可以是一个人的勋章，每过一岁就收获一枚勋章。
- 2、一个东西之所以好，就在于你利用好了它的死亡。一个不会消亡的东西，是无趣



2



1



54



分享



Karry

10小时前



🐾 时间感跟青春感一样，它更多的是一种感觉，而非事实，是一种我们与自己、与这个世界的相处方式。

拥有时间感的人，有自己独有的节奏，心思该放在何处，放多久，有自己的方式。

🐾 拿写日记来说，很享受那种从一张空白纸张到一篇文字的感觉。大约半个小时的时间，我不知道会写点什么，但这张空白的纸张上一定会留下我今天的印记，以及此刻的时间回忆。

展开



1



6



46



分享



蛋壳花生

8小时前



刘润老师经常讲一个概念 — 时间颗粒度。越是有时间观念的人，时间颗粒度越细，有些人是按照分钟来安排自己行程的。

换成菜头叔的视角，时间颗粒度越细反而是一种时间对人的禁锢，越细你越没有腾挪的自由。自从钟表被发明后，人类就被效率两字卷进了时间这个机器，回不去了。

# 成年人修炼日记



转发



评论



35



分享



囚之

17小时前



我们现在正处于一个信息大爆炸的时代，因为现在网络发达，获取信息的渠道非常多，难免会有一些与我们常识互相违背的信息出现，如年纪轻轻年入百万，14岁就上清华北大的神童，8岁就拿国际钢琴大奖等等。看起来这些事情似乎每天都在发生，实则这些都是极少数的例子，是营销号为了点击率挖空心思找出来的个例，但却





展开

转发

评论

27

分享



Yukina伊ゆきな

17小时前



有被戳到💗。

想象自己收获到真正的耐心，也是源于没有对妄想有清晰的时间感。对明明有理论认知的节奏，不服气，没接受，最后浪费了一堆~~时间和巨大的情绪压力后，回到了原点。

维语里有句谚语，意思是“着急的人终将落后于慢步前进的人”。亲身经历验证了这句话后，真正的接受了时间的节奏。从此心情舒畅，内心宽广了许多，很多强加给自...

展开

转发

评论

23

分享



乌尚书

8小时前



在亲子教育上，有一个说法，是可以说带孩子养植物，从播种开始慢慢一起成长；相对来说，养宠物就不是很好的伙伴，因为小动物带来的是即时的反馈，时间久了，小孩就没法忍受植物那种缓慢生长、又缺乏互动的模式，很难养成延迟满足的能力。

这种时间感大概是我们这代人很缺乏的，上个时代的爷爷奶奶、父母那辈，时间很慢，他们潜意识就知道要干成一件事，需要很多的准备、需要很长的时间。但现在...

展开

转发

2

19

分享



小时候很乖的益达

11小时前



时间感，多么痛的领悟。如果一件事情，我能像炖肉一样，知道明确的两个小时时间，那么我的生活会不会发生变化呢？我不知道，我该会减少许多焦虑吧，我该会放下观看吧！

我没办法在倒计时的时间，将一件事做好，我会觉得自己有被挫伤到。拖延症，我也会有，完美就是完成最大的敌人，也是拖延症的大魔王。

# 成年人修炼日记

 转发

 评论

 18

 分享



红军

9小时前



改变从来都不是一触而就，没有时间的加持，很难有什么结果，不要说成功就是生孩子，还是要有一个过程呢，总不能今天怀孕明天就临产吧？一个人的成长过程中就是克服自己心中的贪嗔痴，无望其速成，无诱于势力。耐得住寂寞才能守得住繁华。

这段时间我也在不断的想自己来得到这几年的心里变化，从强迫自己，到所谓的走火入魔，再到现在多少有点像所谓的正常人，其实我一直都在渴望自己有变化，反而真正的变化，则是需要潜下心打磨几年，而不是想表个决心就能做到的事。

 转发

 评论

 14

 分享



耿金

8小时前



时间感 给我感觉首先提现在了城市和乡村时间过得快慢不同，其次就是在工作中的滞后效应，出了问题解决了还得等待一段时间，新手的时候就感觉这段时间特别难熬，时刻盯着，有经验的老手知道大概时间，所以不会那么焦虑。

 转发

 评论

 12

 分享



Tony to ni

9小时前



时间感意味着你了解到所有万事万物的发展当中，都有一个要素是不可也不能忽略的，那就是时间。

提升效率，并不是拥有或者改变时间，而是增加单位时间内的速度。我们不能改变时间，我们能改变的是时间感。

耐心，意味着你对时间和节奏有自己的把握，所以愿意等待变化随时间的发生。我们焦虑，并不是因为时间，而是因为概率，对变化发生的不确定性所导致。

 转发

 评论

 12

 分享



很多成年人也卡住这种时间感中：当下未被满足，愿望立即变成绝望。

但形成了更好的时间感后，他们就会知道，随着时间累积与投入增加，愿望实现的可能性会增加，逐渐变强。

# 今日最佳

转发

评论

12

分享



黄礼贤

10小时前



在我之前的认知里面，所谓时间感就是尽快做一件事情，把做事的节奏加快，让自己能够拥有更多时间去做更多的事情，从而让自己的人生更丰富。

经历过早年焦躁的时间管理之后，我才慢慢醒悟，这不是正确的时间感，只是自己被时间所束缚，想急切的从一个地方到达另外一个地方，从一件事挪到另外一件事情而已。在这期间，非但没有办法做好事情，还无法好好欣赏沿途的风景，无法真正享受人生。

展开

转发

1

11

分享



Nina酱

9小时前



之前向朋友请教如何提升效率，他对我的建议就是利用时间感。要求先去写下做事所需每个步骤的大致时间，最好精确到具体分钟，然后按照流程排列好顺序。提升的关键是找那些地方可以并联，就是能同时做的步骤。当然前提是同时做，不会给你注意力带来负担，同时也不影响顺序进程。

后来按照他的方法整理一遍做事流程并且实际操作一遍，的确效率有提升。但我后来发觉其实关键不是那个并联。并联的确是个很好的切入角度，但现实中，我一共只找

展开

转发

评论

9

分享



天火同人

8小时前





（比如我）却经常坚持不下来上述的一整个过程，经常还是功败垂成。我觉得拿“熵增”这个概念来解释倒是很有意思——不是物理意义上的熵增，而是心理上的“熵增”。当一件事进行到一定阶段或是接近尾声时，原本有条不紊的大脑里的各种心理因子逐渐混乱起来了。表现在宏观上就是我们人变慌乱。心理，思想由有序变得...

展开



转发



评论



8



分享



金戈铁马

9小时前



回想我自己年轻的时候，也是没有什么时间感。二十几岁那会，想做的事情总是很多，能做成的基本没存；看着时间一点一滴地流逝，心中充满了焦虑、甚至还有一些恐惧。如今，人到中年，也是经历了很多挫折和失败，在被社会不断地敲打之后，逐渐领悟到一个人的能力总是有限的，所能支配的时间也是有限的，但是很多事情的节奏和次序却是相对固定的。所以，想要让自己多一些对于时间的掌控感，还是要让自己学会少做事，把时间花在那些真正重要的事情之上。只有这样，我们才有可能真...

展开



转发



评论



8



分享

加载中...